

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»  
факультет высшего образования**

-----  
**ОП по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по освоению учебной дисциплины  
Б1.Б.17 Физическая культура**

<b>Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра</b>	гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин
<b>Выпускающее подразделение ОП</b>	кафедра агрономии и агроинженерии
<b>Разработчики РПУД, уч. степень, уч. звание</b>	Зубов С.М.

## ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине Б1.Б.17 Физическая культура (УМКД) в составе образовательной программы высшего образования (ОП ВО) по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия.

Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящего издания послужила Рабочая программа учебной дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты настоящего издания развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине. По мере совершенствования методики преподавания и методического обеспечения процессов изучения обучающимися дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура, совокупность изданной для обучающихся учебно-методической литературы и других методических разработок по ней будет расширяться. Состояние этой совокупности отражено в п. 4.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура в филиале обеспечен на кафедре гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин и в сети библиотеки Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний до их переиздания в установленном порядке.

### **Уважаемые обучающиеся!**

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя это издание, Вы без дополнительных осложнений пойдете к семестровой аттестации по этой дисциплине - зачёт. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

#### **1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника**

Учебная дисциплина «Б1.Б.17 Физическая культура» относится к дисциплинам (модулям) базовой части Блока 1 ОП. Рабочая программа учебной дисциплины сформирована обеспечивающей её преподавание кафедрой.

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- дать обучающимся знания по теории, истории и методике физической культуры;
- формировать умения и навыки занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить у обучающихся уровень функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- формировать у обучающегося устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающегося готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

**1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована учебная дисциплина		Компоненты компетенций дисциплины (как ожидаемый результат её освоения)			Стадия формирования компетенции*
код	наименование	знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)	
	1	2	3	4	5
ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	ПФ
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре	составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	ПФ
<p>* НФ - формирование компетенции начинается в рамках данной дисциплины                      ПФ - формирование компетенции продолжается в рамках данной дисциплины                      ЗФ - формирование компетенции завершается в рамках данной дисциплины</p>					

## 1.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Шифр и название компетенции	Этапы формирования компетенций в рамках дисциплины	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				формы и средства контроля формирования компетенций
			компетенция не сформирована	мини-мальный	средний	высокий	
				Шкала оценивания			
			Не зачтено	Зачтено			
			Обучающийся не знает значительной части материала по дисциплине, допускает существенные ошибки в ответах, не может решить практические задачи или решает их с затруднениями.	<p>1. Получает обучающийся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, испытывает затруднения при решении практических задач. В ответах на поставленные вопросы обучающимся допущены неточности, даны недостаточно правильные формулировки, нарушена последовательность в изложении программного материала.</p> <p>2. Заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал дисциплины, грамотно и по существу излагающий его. Не следует допускать существенных неточностей при ответах на вопросы, необходимо правильно применять теоретические положения при решении практических задач, владеть определенными навыками и приемами их выполнения.</p> <p>3. Выставляют обучающемуся, глубоко и прочно освоившему теоретический и практический материал дисциплины. Ответ должен быть логичным, грамотным. Обучающемуся необходимо показать знание не только основного, но и дополнительного материала, быстро ориентироваться, отвечая на дополнительные вопросы. Обучающийся должен свободно справляться с поставленными задачами, правильно обосновывать принятые решения.</p>			
<b>Критерии оценивания</b>							
ОК-6	ПФ	<b>Знать</b> требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Не знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности		Нормативы, реферат	
	ПФ	<b>Уметь</b> оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	Не умеет оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга	Умеет оказывать помощь в судействе спортивных соревнований в университете; применять и применяет в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга			
	ПФ	<b>Владеть</b> методикой самооценки работоспособности, уста-	Не владеет методикой самооценки работоспособности,	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры			

		лости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	
ОК-8	ПФ	<b>Знать</b> научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Не знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Нормативы, реферат
	ПФ	<b>Уметь</b> выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре	Не умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре	
	ПФ	<b>Владеть</b> навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Не владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	

## 2. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

### 2.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающегося в форме зачёта.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по ликвидации задолженности.

Для успешного освоения курса, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам (см. п.4).

### 2.2 Условия допуска к зачёту

Зачёт выставляется обучающемуся согласно Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ, выполнившему в полном объеме все требования к учебной работе, прошедший все виды контроля с положительной оценкой. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

### 3. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

<b>3.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
<b>3.2. Основные характеристики</b> промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине.
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится на последней неделе семестра
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта</b>	1) обучающийся выполнил все виды работы; 2) обучающийся сдал нормативы
<b>Процедура получения зачёта</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной
<b>Основные критерии достижения соответствующего уровня освоения программы учебной дисциплины при выставлении дифференцированной оценки -</b>	

### 3.3 Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
<b>Лыжная подготовка</b>		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
<b>Волейбол</b>		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
<b>Баскетбол</b>		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)
<b>Русская лапта</b>		
Подача мяча	15 (метров)	13(метров)
Челночный бег 2 х 40 м	18,40 (сек)	28,50 (сек)
<b>Футбол</b>		
Ведение мяча вокруг стоек	28,30 (сек)	43,30 (сек)
Удары в створ ворот с 11 метров (десять попыток)	7 (раз)	5 (раз)

#### 4. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура (на 2017/18 уч. год)</b>	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
<b>Основная учебная литература:</b>	
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2013. -424 с.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ
Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб.пособие/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Ближеневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=443255">http://znanium.com/bookread2.php?book=443255</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
<b>Дополнительная учебная литература:</b>	
Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. - Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=809916">http://znanium.com/bookread2.php?book=809916</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=509590">http://znanium.com/bookread2.php?book=509590</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. - 208 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=416123">http://znanium.com/bookread2.php?book=416123</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Дергач, Е. А. Уход из спорта: причины и особенности [Электронный ресурс]: монография / Е. А. Дергач, С. К. Рябинина. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т. - 2012. - 176 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=441340">http://znanium.com/bookread2.php?book=441340</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Братановский, С. Н. Административно-правовое регулирование организации и деятельности общественных спортивных объединений в России [Электронный ресурс]: монография / С. Н. Братановский, В. В. Майстровой. - М.: РИОР, 2011. - 211 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=418467">http://znanium.com/bookread2.php?book=418467</a>	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Иная дополнительная литература	
Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ « О физической культуре в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями)	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Учебно-методическая литература	
Методические указания по освоению дисциплины	Локальная сеть филиала